

GYM DE L'AVENT ...

Echauffement : 2 épreuves

1. Devenir un lutin du Père Noël

En cercle, un cerceau au milieu. Faire tourner le cerceau et appeler un copain qui doit passer au travers avant que le cerceau tombe. (Pour devenir un lutin de l'Avent c'est une petite épreuve à passer)

2. Estafette aux numéros, savoir ordonner en groupe...

2 groupes : par 2, en se donnant la main on doit prendre une carte-chiffre qui se trouve posée dans un cerceau devant la colonne d'élèves. Aller la poser sur le scotch posé à l'autre bout de la halle afin de faire la bande numérique de 1 à 10. (on variera le nombre que l'on atteint en fonction du nombre d'élèves...) Le groupe qui a fini en premier et dont la bande est correctement exécutée a gagné. On met les élèves par 2, afin qu'un grand puisse corriger et aiguiller l'autre...

Partie principale :

Poste 1 : chiffre 1 Un chariot, une corde, un piquet

Un élève sur le chariot avec la corde autour du ventre et un autre élève qui le tire. Les 2 élèves doivent faire le tour de la halle 1x. Puis on inverse les rôles.

Poste 2 : chiffre 2 Espaliers, une ficelle

L'élève grimpe aux espaliers et doit suivre le chemin que fait la ficelle, il fera le trajet 2x.

Poste 3 : chiffre 3 3 balles de différentes grandeurs

L'élève doit prendre les 3 balles dans les mains ou les bras, il doit faire 3 aller retour entre 2 piquets éloignés d'une longueur de halle.

Poste 4 : chiffre 4 balle en mousse

Lancer une balle en mousse 4x contre le mur sans qu'elle tombe

Poste 5 : chiffre 5 cônes ou piquets

Disposer les cônes ou les piquets de manière à ce que l'élève puisse faire un slalom entre ceux-ci. Il fera 5x le trajet comme il le souhaite en inventant des moyens : en avant, en arrière, de côté, à 4 pattes, sur le ventre...

Poste 6 : chiffre 6 Trampoline, gros mousse

L'élève saute 6x sur le trampoline avant de s'élancer sur le gros mousse. Si vous n'avez pas de trampoline, vous pouvez aussi utiliser un simple coussin.

Poste 7 : chiffre 7 caisson, tapis

Grimper 7x sur le caisson et sauter sur le tapis...

Rangements

Jeu des numéros :

Un sautoir au milieu de la halle.

2 groupes d'élèves, couchés derrière la ligne de chaque côté de la halle.

On numérote les élèves de 1-7 (en fonction du nombre de vos élèves). Ils doivent se souvenir de leur numéro.

L'enseignante dit : le numéro 2 !

A ce signal, les 2 élèves qui ont le numéro de 2 et qui sont à l'opposé l'un de l'autre se lèvent et courent vers le sautoir, essaye de le prendre et le ramènent dans leur goupe. Celui qui n'a pas attrapé le sautoir peut courir et toucher son camarade afin qu'il ne mette pas de points. L'équipe qui est arrivée à 5 points (donc 5x le sautoir ramné sans se faire toucher par l'autre) a gagné. Mes élèves adorent ce jeu !

Relaxation : de 10 à 0 élèves couchés parterre

L'enseignante dit ce que les élèves doivent faire :

Lever 10x les jambes, lever 9 x les bras, frotter 8x son ventre etc...